

学校与教育 丛书

学校体育运动会组织管理实用方法

学校小型球类运动 组织编排

学校体育运动会指导小组◎编



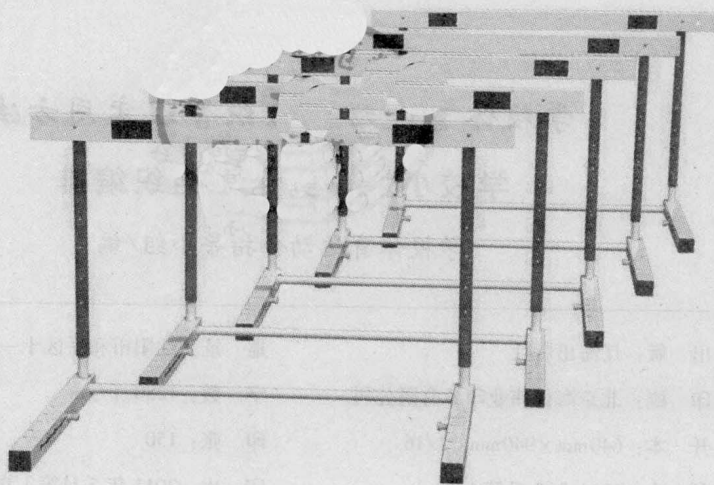
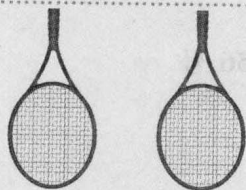
辽海出版社

学校与教育 丛书

学校体育运动会组织管理实用方法

学校小型球类运动 组织编排

学校体育运动会指导小组◎编



责任编辑：陈晓玉 于文海 孙德军

图书在版编目（CIP）数据

学校小型球类运动组织编排/学校体育运动会指导小组编. —沈阳：辽海出版社，2011. 4

（学校体育运动会组织管理实用方法：4）

ISBN 978-7-5451-1136-1

I. ①学… II. ①学… III. ①球类运动—运动会—组织管理—中小学 IV. ①G840.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 046956 号

学校体育运动会组织管理实用方法

学校小型球类运动组织编排

学校体育运动会指导小组/编

出 版：辽海出版社

地 址：沈阳市和平区十一纬路 25 号

印 刷：北京海德伟业印务有限公司

字 数：1280 千字

开 本：640mm × 940mm 1/16

印 张：150

版 次：2011 年 5 月第 1 版

印 次：2011 年 5 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5451-1136-1

定 价：296.00 元（全 10 册）

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前言

学校体育运动会的管理，主要指为实现学校体育运动会的目标，对体育运动会进行科学的计划、组织和控制的有序过程。还有就是指依据竞赛计划，确定运动会项目竞赛的组织方案，确定组织机构、组织运行、调节和控制整个竞赛活动，保证体育竞赛活动顺利进行的过程。学校体育运动会管理主要内容包括组织管理、人员管理、计划管理、过程管理、经费和物质条件管理等几方面。

对于学校体育运动会来说，管理可分为竞赛前准备工作的管理、竞赛期间工作的管理和竞赛结束工作的管理三大阶段。

竞赛前准备工作的管理主要包括确定比赛的名称、目的任务、比赛的规模、比赛的组织机构与经费预算等，制订竞赛规程，建立组织机构。

竞赛期间是竞赛工作的主要阶段，即从开幕式至闭幕式结束。在此阶段，各职能部门必须紧紧围绕竞赛工作这个中心，协调有序地开展各项工作，保证竞赛高质量地顺利进行。

学校体育运动会竞赛结束后管理工作，主要包括器材、服装、用具等物品设备的及时归还工作，按有关规定办理交接手续。组委会、体育院（系、部、室）财务管理部门应在竞赛结束后作出财务决算，审计部门签署审计意见后，报学



校财务部门。对竞赛剩余物资,按有关规定办理交接手续。移交、整理有关文档资料,保存在资料室内以供查找。体育运动会的竞赛与组织工作总结。进行评比与表彰工作等。

学校体育运动会管理的意义与作用表现在:一是构成学校体育竞赛系统的桥梁和纽带;二是学校体育竞赛部门分工协作,共同完成竞赛任务的需要;三是实现学校体育竞赛科学化的保证。组织学校体育竞赛是一项复杂而细致的管理工作,建立一套行之有效的体育运动会管理模式,将推动体育运动会的管理走上正规化、科学化的道路。

因此,为了加强学校体育运动会的管理,我们特地编辑了这套“学校体育运动会组织管理实用方法”丛书,包括《学校体育运动会的全面管理》、《学校体育运动会的准备工作》、《学校团体球类运动组织编排》、《学校小型球类运动组织编排》、《学校趣味球类运动组织编排》、《学校径赛运动的组织编排》、《学校田赛运动的组织编排》、《学校体操运动的组织编排》、《学校水上运动的组织编排》、《学校室内外运动的组织编排》共10册,包括学校体育运动会各个单项的组织与编排知识等内容,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性,不仅是广大学校加强体育运动会管理的最佳指导读物,也是各级图书馆珍藏的最佳版本。



目 录

第一章 乒乓球运动的组织编排	(1)
1. 乒乓球运动的训练	(2)
2. 乒乓球竞赛的裁判人员	(9)
3. 裁判员临场操作程序	(14)
4. 裁判员临场工作程序	(19)
5. 乒乓球竞赛的抽签	(22)
6. 乒乓球竞赛的编排	(35)
7. 乒乓球竞赛的循环赛	(52)
8. 乒乓球竞赛的淘汰赛	(71)
第二章 羽毛球运动的组织编排	(87)
1. 羽毛球运动的训练	(88)
2. 羽毛球竞赛的人员	(109)
3. 羽毛球竞赛的裁判工作组织	(110)
4. 羽毛球竞赛项目和竞赛方法	(152)
5. 羽毛球竞赛编排与成绩记录工作	(169)
6. 竞赛组织工作内容和程序	(179)
第三章 网球运动的组织编排	(185)
1. 网球运动的训练	(186)



2. 网球的运动体能训练	(191)
3. 网球竞赛的人员	(192)
4. 网球裁判的编排方法	(195)
5. 网球比赛的编排方法	(198)
6. 业余网球比赛的编排方法	(203)
第四章 棒球运动的组织编排	(207)
1. 棒球运动的训练	(208)
2. 棒球的参赛人员	(211)
3. 棒球的裁判人员	(215)



第一章

乒乓球运动的组织编排



1. 乒乓球运动的训练

怎样提高乒乓球技术

乒乓球是一种意识、智力、体力相结合的竞技项目，要学好它，必须有一个入迷式的热爱，再加上刻苦练习，不耻下问，并理论结合实际，相信会有较大的收获。

乒乓球有各种各样不同打法，还有多种战术。不管是甚么打法，战术如何变化多端，乒乓球技术离不开四个基本因素，那就是：力量、速度、旋转和落点。

力量作用于球，是通过球的前进速度和旋转强度表现出来的。

如果你在进攻当中猛力扣杀，使对方接不好，那么你就打得有力量。

如果你是在加强旋转的强度，无论是制造上旋或下旋，那么你一定要用力磨擦球。

为了尽量减少对方的准备时间，你必须抓紧时间，争取在最短、最快的时间内把球回击到对方的台面上，使对方措手不及，这就速度。

为了增加对方还击的难度，还可以制造各种旋转球，迫使对方回球失误后“出机会”球，这就是旋转。

乒乓球台不大，要使自己打过去的球更具威力，必须要调动对方前后、左右的移动或奔跑。因此，需要讲究落点。

所以说，力量、速度、旋转、落点是乒乓球技术的基本因素。

技能练习优先

乒乓球技术中存在种种的问题，想来可以归根结底地说以下几句话：第一句话是：练的不够。第二句话是：少练而无法体会；第三句话是：无法体会不能对解释心领神会；问题的症结在于没有足够的时间、方便的场地和适合的练习对手。即技能学习不能保证。



解决问题的策略：打球（不管比赛还是练习）时，留意每一板球，要记球，要试图分析并尝试解决。不要怕在改正技术动作中出的错，进步往往就从这开始。业余乒乓球爱好者要学会在有限条件下使自己技术提高效果最大化。

纠错过正

乒乓球比赛或练习中出现的技术问题，知道错，但往往又改不了或改的不彻底。怎么办？

告诉你一个比较有效的办法：如果接发球经常从一侧出界，你就想法子让球从另一侧出界，如果经常下网，你就想法子让球出界，如此等等。试一试，多体会肌肉感觉，简单用头脑，让动作告诉你另一个极端事实，或许会使你对技术动作的使用有豁然开朗的感受。这就是所谓的纠错过正论。

死线活练

从形式上看，在乒乓球技术练习一些内容上，国家队员和一般业余练习者基本一样，如正手斜线对攻技术练习，双方站在右半台对打斜线。国家队员一次打个三、四十板，业余练习者也差不多。但事实上国家队员和一般业余练习者在这个内容的练习上存在很大差别，他们是形同神异。

神异之处是：在定点、定线的上旋击球中，前者击球有若干主动的变化：力量方面的轻、中、重变化，以及相应的击球动作大小的变化；击球时间方面的上升前期、高点期和下降前期变化，以及相应的步法在近台、中台和中远台之间移动的变化。这些变化都是为了适应比赛的需要，是积极主动去提高用不同动作处理不同来球的能力。练习形式看似是一条“死线”，但一个优秀的运动员可以赋予它“活练”的内容。而这样做的目的就使练习内容更接近比赛的实际。达到练约等于战，而不是练于战几乎无关。

技术能力提高方法之一：就是在任何一条单线练习做到“死线活练”。

张弛有度

“击球动作紧张僵硬”、“发力击球时却无力”、“拉弧圈



球拉的不转”等等，都技术动作学习中常见问题。

一般的说法是初学打球动作不熟，如果练了一段时间还是如此呢？是力量不够，如果增加了力量练习还如此呢？是摩擦不够，如果注意了摩擦动作还是如此呢？

细想一下，问题症结是出在对技术动作在张弛关系的处理上。引拍紧张不能够给挥拍发力提供动力支持，发力和摩擦效果自然就差；引拍紧张导致重复性动作僵硬和失调。

解决的策略：引拍时肌肉要适当放松（可能不习惯，使击球的失误有些增加，可值得你去做），挥拍击球时加速发力。这一引一击，一松一紧，使得动作有节奏和舒展，击球的良好效果就会显现。

更重要的是：僵硬的击球动作和紧张过度的心理关联，击球动作的张弛有度则和心理的张弛相呼应，张弛有度对技术在比赛中有效运用非常重要。

提高速度

乒乓球比赛中“快”是制胜的重要法宝之一，怎样才能使球速快起来呢？

1. 了解提高速度的原理。

(1) 还击球前所需要的时间：从球从台面弹起，至运行到运动员球拍回击出球瞬间止。

(2) 还击球后球在空中飞行的时间：这段时间是指从球离开球拍的一瞬间起，到球落到对方球台瞬间止。

提高击球速度就是要设法缩短还击前所需要的时间和还击球后球在空中飞行的时间。

2. 提高击球速度的方法。

(1) 击球时，站位尽可能靠近球台，以缩短回球时间所需的时间。

(2) 击球时，尽可能加大击球力量和尽可能地减少飞行弧线高度、缩短球在空中飞行的时间。

3. 加强旋转。

速度和旋转已经成为乒乓球技术发展两个重要问题，



谁能把两者结合好，谁就能在比赛中处于优势地位。如何才能制造出强烈的旋转球呢？

(1) 了解旋转产生的原因。

①球的力臂越大，摩擦力就越大，球的旋转就越强，反之则弱。

②在球的力臂相等条件下，击球力量越大，旋转则越强，反之则弱。

③球拍粘性越好，摩擦力越大，因而旋转越强，反之则弱。

④球拍部位愈靠下部则半径越大，触球点的线速度也越大，旋转也越强。

(2) 加强旋转的方法。

①击球时，尽可能加大作用于球的力矩。

②用线速度较大的球拍部位击球。用拍的顶端部位击球，有利于加强球的旋转。

③改进球拍性能，适当增大胶皮的摩擦系数。

4. 增大力量。

击球力量是加大球的速度和旋转的基础，怎样才能增大击球的力量呢？

(1) 了解增大击球力量的原理。

①在速度增加在先的情况下，加速距离越长，球拍所能达到的瞬时速度越快，力量也越大，反之则弱。

②加快挥拍速度，因为在加速距离相同情况下，如果加快挥拍速度，则击球力量大，反之则小。

③使击球点尽可能远离身体，使击球动作半径长一些。当转速一定时，半径越长，速度越快，力量则越大，反之则小。

(2) 增大击球力量的方法。

①击球前，使击球点适当远离身体，并保证有一个适当的加速挥拍的距离。

②击球前，肌肉要是当放松，便于拉长的肌肉在击球时



快速收缩。

③击球时，要使挥拍速度达到最快，使力量充分作用于球体上。

④提高手臂及全身的速度力量素质。

判断

正确判断是接好发球的首要环节。判断上不出现较大的偏差，才能谈得上更好地运用接发球技术，避免有浑身解数，但由于判断不准而发挥不出来情况的经常发生。

1. 对旋转的判断。乒乓球发球中常出现的旋转主要有左、右侧上下旋，转与不转。通过发球者利用各种发球方式，将这些旋转性质表现出来。如正反手，下蹲等。在判断旋转性质时，可从以下几方面进行考虑：

(1) 板形：一般情况下，发上旋球时，板形都比较竖，下旋球比较平、斜，这种特点与发球时要接触球的部位直接发生关系，因为发旋转球和不旋转球时，接触点比较靠近球的后中部；而发上旋和下旋时，向中下部和底部摩擦才可能比较转；

(2) 动作轨迹：发下旋和不转球时，球与球拍接触的一瞬间，手腕摆动的幅度一般不是很大，并时常与假动作相配合；在发上旋和下旋时，手腕摆动相对大一点，这样容易“吃”住球，动作也比较固定，击球后常有一个停顿，即使加上假动作，也不会像发侧上旋和不转球那样连贯；

(3) 弧线：上旋球和不转球的运行一般比较快，常有往前“窜拱”的感觉，发短球时容易出台，弧线低平；下旋球运行比较平稳，弧线略高，短球不易出台；

(4) 出手：发上旋球和不转球一般出手比较快，并且突然，动作模糊；下旋球的出手相对要慢一些，因为要给球以足够的摩擦时间，才能使球产生强烈的下旋效果。

(5) 分布：在接发球时，不断琢磨发球者发出球的旋转性质的随机分布和习惯也是重要，特别是在判断不清时，如在一轮发球中，发球者一般有几个转的，几个不转的，几个



侧上，几个侧下，通常都出现在一轮中，以及开局爱发什么样的球，关键球如何发等等。毫无疑问，面对当今世界乒坛花样翻新，变化莫测的发球技术，接发球者的猜测是不可缺少的，如果想把每一个球都得清清楚楚，就不太实际了。

2. 对速度和落点的判断。

(1) 对长球的判断：一般情况下，发球者如果想把球发得很长，第一落点多在自己本方台面的端线附近。如果力量差不多，球的运动速度，侧上旋和不转球明显要快于侧下旋和下旋，如果是发侧上，下旋斜线长球，要注意球的第二弧线有侧拐特点；如果是直线长球，要特别注意平推过来，或者是略带外拐的球，因为这种球除了有很快的速度外，容易发出线路比较直的球，客观上曾加了球的角度，给接发球者造成较大的难度；

(2) 对短球的判断，由于发球者想要把球发短，手上就不能发很大的力量，要收住一点，所以，短球较难发挥速度的优势，比较多是考虑的落点和旋转。在发短球时，第一落点一般距球网较近，可根据这一特点判断来球的长短。在接短球时，要特别注意手不要过早的伸入台内，以免侧上旋短球的第二弧线往前“拱”，顶在板上，使手上失去对球的控制，以及来球可能是“伞三角”位置，球是从靠近球网的边线出台，手来不及拿下来，对不准球。



运动员体能训练

速度、力量、灵敏和柔韧是各项运动的基础，各专项运动员，除须全面发展上述素质外，还要发展各专项所必须的身体素质。乒乓球运动技术动作主要有：正手技术动作——拉、冲、打、挑、搓（削）等，反手技术动作——拉、打、冲、拨（推）、搓（削）等，以及与之配合的各种步法移动。要很好地完成这些技术动作，就必需具备良好的专项速度、灵敏、力量以及耐力素质。要使专项速度、力量等素质真正符合每一项技术动作的需要，就必须注意所选用的专项身体训练内容的动作结构、肌肉用力形式要尽量与之相似。乒乓

球技术动作肌肉用力的顺序是，从人体总重心的近端始发用力到远端用力终止。只有这样才能使专项素质练习发挥实际效果，才能更好地促使技术的提高。实践表明：运动水平愈高对身体素质的要求也愈高。只有明确哪些是乒乓球运动员所需要的专项素质，才能在训练中做到有的放矢。

发展专项速度和灵敏素质

乒乓球比赛中，要求判断快、反应快、起动快、摆臂快和移动快，动作和方向变化大，只有如此，才能在快速而又复杂多变的比赛中，掌握住每个有利时机，夺取主动及赢得胜利。这就要求运动员有良好的专项速度和灵敏素质。

乒乓球运动中所需要的专项速度是指出球时的摆臂速度和为了取得适宜角度迎出半球而移动身体的速度，即非周期性的单个动作速度。它与短跑速度及其他速度有明显的区别。

乒乓球运动员所需要的灵敏，是临场比赛时随机应变的能力，即快速反应能力。据研究测试：来球在空中运行时间一般是 $0.3 \sim 0.5$ 秒，在这一瞬间应判断出球的速度、落点及旋转性能，并根据对手的站位迅速决定对策，这就需要具有良好的随机应变能力，优秀乒乓球运动员能以变幻莫测的战术，以又快又巧的手法，乘虚一击而取胜对方，就是灵敏素质的具体表现。速度训练的方法：各种跑的专门练习、各种起跑练习、短距离跑、顺风跑、各种球类比赛、攀岩比赛、搭帐篷比赛、炊事比赛、整理帐篷比赛、速度性活动游戏等。灵敏素质只有在技术、技能掌握熟练之后才能表现出来。因此，要求反复苦练基本功，达到“炉火纯青”的程度，这样就会熟能生巧，随心所欲了。

在发展灵敏性的同时，要提高速度素质，还需有力量和柔韧作保证，才有可能充分表现灵敏素质。

从上述可以看出：专项速度和灵敏是乒乓球运动本身所要求的，而在实践中首先得到发展。技术水平不同的运动员，其速度和灵敏素质有所差别，技术好的运动素质也好，运动素质越好，也越能促进技术的发展。



锻炼相应的耐久力

乒乓球运动是球类运动中的个人对抗项目，一般大型比赛，要持续几天，一天要打数场球，而且越到比赛后期越是紧张激励，加上现在改用大球后，回合增多，体力消耗也越大，因而对专项耐久力的要求也越高，也就是要求这种耐久力能满足最后一天最后一场的需要。在比赛中，常会看到一些运动员因专项耐久力不好，在比赛后期降低了攻球速度或动作迟缓，从而影响比赛的胜负。所以，相应地发展专项耐久力，也是乒乓球运动员特点所决定的。

另外，乒乓球运动员所需要的耐久力，是一种强度经常处于变化之中，并与速度和灵敏紧密结合着的专门性耐久力。假如开始几场或后两天的速度灵敏好，而后几场或几天的速度灵敏不好，就会大大降低比赛的成绩。

耐久力训练的方法：一般采用徒步旅行、竞走、长距离走跑交替练习、变速跑、越野跑、障碍跑、负重跑、沙滩跑、逆风跑、间歇训练，长时间滑冰、滑雪、游泳、划船、骑自行车，反复登低山、负重行军等。

耐久力训练中的注意事项：

(1) 耐久力训练是长时间的比较艰苦的过程，因此必须培养勇敢、坚强的意志品质和吃苦耐劳、战胜困难的精神。

(2) 在耐久力训练中，要改善肌肉活动（收缩与放松）的协调性，可使机体用最少的能量来完成更多工作，即所谓的出现省力现象，这样才能延长工作时间。

(3) 耐久力训练的形式要多样化，注意循序渐进和运动的特点，进行集体配合和个别对待的训练。



2. 乒乓球竞赛的裁判人员

乒乓球竞赛中，裁判人员既有固定的职权，也要遵守一定的规则。

裁判人员的管辖权限

管辖权限是裁判人员在竞赛中所具有的职权。

(1) 裁判长

乒乓球竞赛中裁判长的管辖权限主要包括以下一些方面：

①告知 每次竞赛应指派1名裁判长，其身份和工作地点应告知所有参赛者及队长；

②裁判长应对下列事项负责：

抽签 主持抽签；

编排 编排竞赛日程；

指派 指派竞赛工作人员，并在必要时撤换竞赛工作人员；

主持 主持竞赛官员的赛前短会；

审查 审查运动员的参赛资格；

决定 决定在紧急时刻是否中断竞赛；决定在一场竞赛中运动员是否可以离开赛区；决定是否可以延长法定练习时间；决定在一场竞赛中运动员能否穿长运动服；

做出 对解释规则和规程的任何问题做出决定，包括服装，竞赛器材和竞赛条件的可接受性；

纪律 裁判长有权决定在竞赛紧急中断时，运动员能否练习，以及练习地点。对于不良行为或其他违反规程的行为采取纪律行动；

③在竞赛管理委员会的同意下，当裁判长的任何职责托付给一些其他人员时，这些人员中的每个人的特殊职责和工作地点应告知参赛者及队长。

④裁判长或在其缺席时负责代理的副裁判长，在竞赛过程中自始至终应亲临竞赛场地。

⑤如果裁判长认为必要，可在任何时间更换裁判员，副裁判员或计数员，但不得更改被更换者在其职权范围内就事实问题做出的判定。

(2) 裁判员

乒乓球竞赛中裁判员的管辖权限主要包括以下一些方面：

